



MANGIA
IN
MENZA

MENÙ DEL GIORNO PRANZO

PRENDI
E
VAI



PRIMI PIATTI

Ravioli di ricotta e spinaci al pomodoro

300g ravioli, 250ml passata di pomodoro (conv.ita), 5g aglio, 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal: 614**

Risotto zucchine e speck

100g riso, 20g speck, 5g parmigiano, 10g sedano, 20g carote, 10g cipolle, 5g aglio, 10g burro, 10ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:653**

SECONDI PIATTI

Filetto di merluzzo gratinato

200g merluzzo*, 20g pane grattugiato, vino bianco q.b., 5g aglio, 40g rucola, 10g riso, 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:407**

Roast beef di vitello

150g bovino (conv.ita), 20g farina, 10g sedano, 20g carote, 10g cipolle, 100g pomodoro (conv.ita), vino bianco q.b., 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:377**

CONTORNI

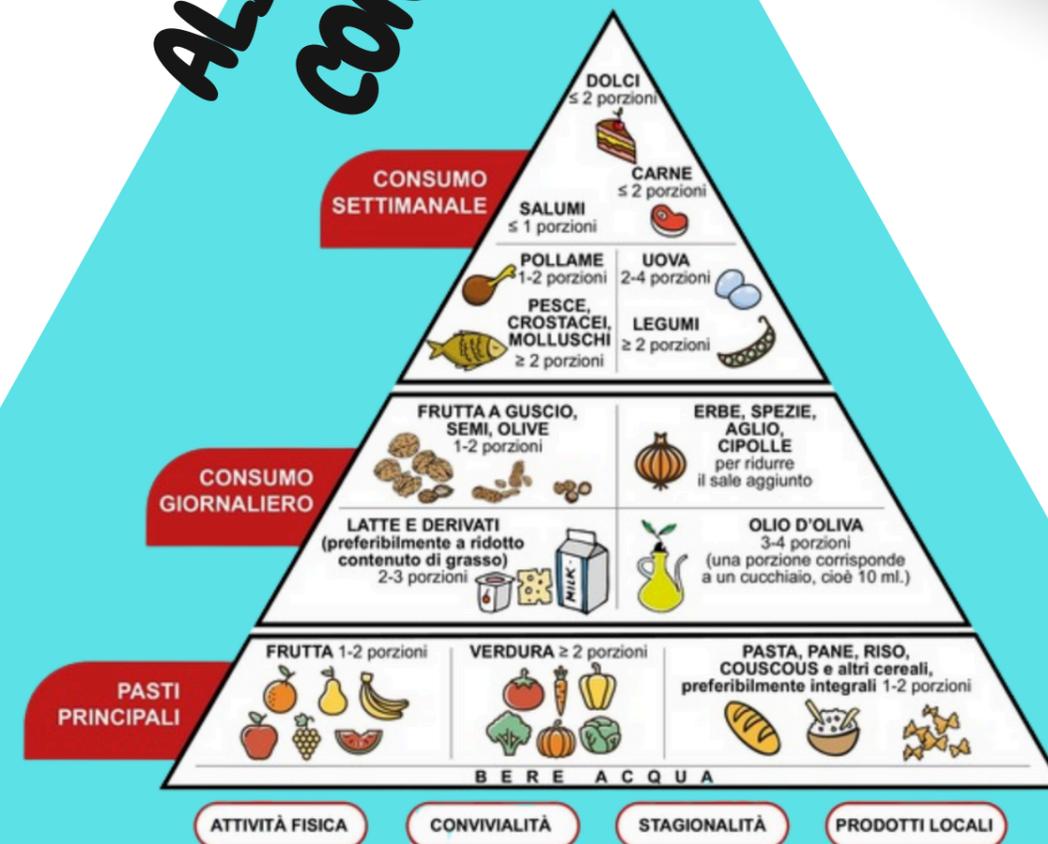
Cavolfiori gratinati

150g cavolfiori (conv.ita), 30ml latte, 10g farina, 10g burro, 10ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:264**

Fagiolini all'agro

150g fagiolini*, 10ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:127**

ALIMENTAZIONE
CONSAPEVOLE



1. NON PRIVARTI DI NESSUN ALIMENTO

2. ASCOLTA IL TUO CORPO. FERMATI QUANDO SEI SAZIO

3. MANGIA CON ALTRI, SEDUTO A TAVOLA E AD ORARI REGOLARI

4. MANGIA SENZA DISTRAZIONI, METTI DA PARTE LO SMARTPHONE PER UN PO'!

SABATO